



OESENSHEMA VOOR RUGKLACHTEN

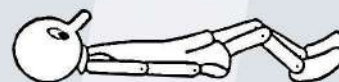
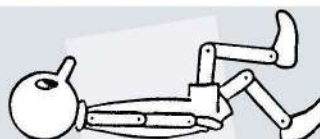
Algemene aanwijzingen:

Voer de bewegingen rustig uit en ga door tot het einde van de beweging.

Voer iedere oefening minstens 5x uit, tenminste 1x per dag.

UITGANGSHOUDING RUGLIG MET GEBOGEN BENEN:

- 1** Afwisselend de linker en de rechterknie naar de borst toe bewegen.
- 2** Knieën bij elkaar houden. Afwisselend de knieën samen naar links en rechts opzij bewegen, daarbij de schouders op de plaats houden.
- 3** Billen omhoog duwen.
- 4** Hoofd en schouders optillen en de handen in de richting van de knieën bewegen.



RUGLIG MET GESTREKTE BENEN:

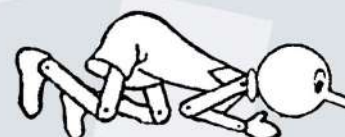
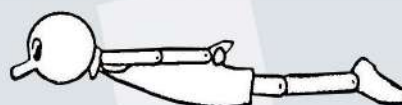
Afwisselend de linker en de rechter knie naar de borst toe bewegen.



BUIKLIG:

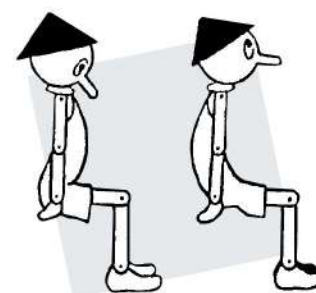
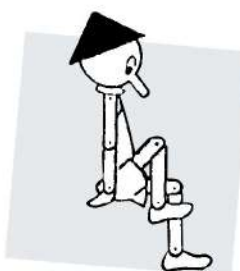
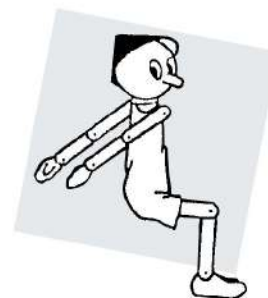
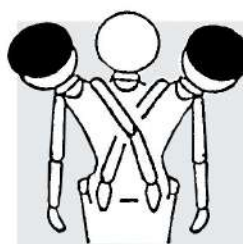
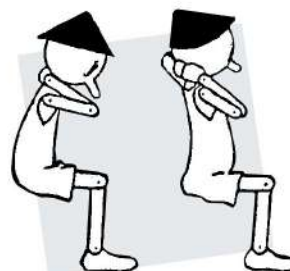
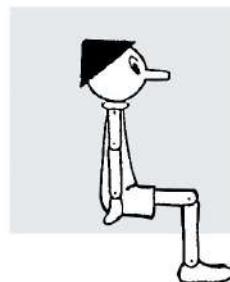
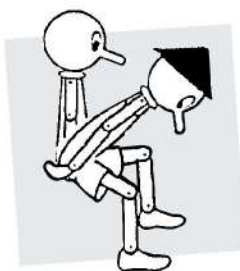
Handen op de rug vastpakken met gestrekte armen, het hoofd en de schouders iets optillen en de schouderbladen goed naar elkaar toetrekken.

Kruiphouding.

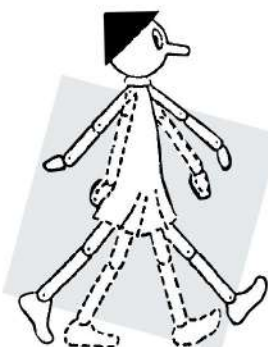


UITGANGSHOUDING ZIT OP KRUK:

- 1 Zitten met gespreide benen.
Goed voorover buigen met de romp
tussen de benen door
- 2 Handen op de schouders leggen,
de ellebogen naar voren. Nek en bovenrug
goed strekken en daarbij de ellebogen
naar achteren bewegen.
- 3 Hoofd en romp met arm over het hoofd
naar links en rechts zijwaarts bewegen.
- 4 Romp linksom en rechtsom draaien,
met meezwaaien van de armen.
- 5 Zit met rechte rug.
Afwisselend de linker en de rechter knie
zo hoog mogelijk heffen.
- 6 Afwisselend hol en bol van de hele rug.



LOPEN: Tijdens het lopen af en toe een stukje
met extra grote passen lopen.



TILLEN: Probeer tijdens het tillen
in de schredestand te gaan staan
en altijd iets door de knieën te buigen.



H.P.M. (Huub) Busser
manueeltherapeut (MT), fysiotherapeut
M 06 - 81 13 21 82

Gezondheidscentrum Velp
Rozendaalselaan 34-5
6881 LD Velp



T 026 - 361 60 60 / 026 - 363 55 53